

小空间里腾挪 校园“微运动”锻炼走红

■记者 潘佳佳

开学一周,杭城的太阳已经“流浪”得乐不思蜀,连日不见踪影。连绵不绝的阴雨虽然没有影响孩子们入校的热情,却让一旁的家长们有些担忧:长时间下雨,孩子们的体育活动该如何开展?超长寒假,孩子们都养膘了,不出去怎么锻炼身体?

为了克服天气问题,确保孩子的运动时间,萧山各学校老师可谓绞尽脑汁,想出了很多办法,纷纷向“小空间”开刀,利用学校的各个角落、各种器材开展丰富多彩的室内运动,很多老师还忙着不断开发孩子们喜闻乐见的新游戏,来确保孩子锻炼身体,增强体质。一些不需要大空间的“微运动”随之流行起来。

运动不“打烊”,“运动馆”安排

下雨天,运动不“打烊”,机关幼儿园有法宝。幼儿园直接在教室里建立了一个大自然运动馆。瞧,小椅子变成了独木桥,有高有低;小桌子变成了山洞,里面还有一个小迷宫,不仅可以钻来钻去,还能玩“急速飞行”小游戏。“嗖”的一声,从桌子钻出的孩子坐上“急速滑道”一滑而下,直接感受到了户外大滑梯的快乐。另一边,室内的走廊上有垫子、百变绳、彩色水桶、大轮胎等各色材料,孩子们有的匍匐前进,有的拍球前进,还有的玩起“障碍跳”……此时,跑、跳、平衡等各种能力在欢快愉悦的氛围中得到提高。设计这个运动场的机关幼儿园园长朱燕敏说,利用身边的小物件,孩子们可以享受丰富多彩的运动项目,变着花样玩,既锻炼了协调能力,还能增强规则意识、团队合作意识。

建大型游乐场,“真人版游戏”上阵

城厢幼儿园开发了一系列的室内真人游戏,让孩子们玩得不亦乐乎。老师们设计了一款真人版“打地鼠”游戏。一块五颜六色的圆形伞布,七八个孩子每人牵住一个角。伞布中间镂空留出6个圆孔。周边拿着软气锤的孩子眼疾手快地砸从圆孔中探出脑袋来的孩子,被打中的孩子要为大家表演一个节目,然后等待有人来救援。一边是尖叫声和求救声,另一边是加油声和掌声。有的孩子用画笔设计可爱的小布袋,玩起了“袋鼠跳”;有的在老师的

带领下,用巧劲将轮胎抬到楼梯上,开启力量闯关游戏;还有的身着动物服装,表演马戏团钻火圈……整个教室充满了欢声笑语,俨然是一个大型游乐场。

彩虹幼儿园的孩子们开学时也多了一份乐趣,在教室里玩真人版“穿越火线”游戏。老师们在教室里排兵布阵,用红布设计重峦叠嶂,用小软垫堆砌障碍物,用尼龙线布局地面,底下布满绿色的地毯,模拟“穿越火线”现场,为孩子们创造了精彩的游戏体育运动。

兴趣来助阵,原地也能动

无独有偶,小学开展的“微运动”也很丰富,包括了不少趣味的体育活动,如萝卜蹲、抡凳子、手指操等。据不少老师介绍,每到天冷或下雨时,在校园里,即便是很简单的一项室内运动,也能被孩子们开发出多种乐趣来。如跳神项目,可以跳长绳、跳短绳,也可以车轮跳、交互跳,每个孩子都能在里面感受到跳动的乐趣。

在新街小学,孩子们每天都要打卡跑步。他们的跑步充满童趣,与动画来了一次亲密邂逅。在教室里,大家神情

紧张,一直盯着白板,根据白板上的提示动作,他们立马原地小跑、向上起跳、打直拳,灵活地避开障碍物,巧妙地躲避“危险”,成功到达终点。短短几分钟的速度运动,不仅使身体暖和了,心情也格外轻松愉快!

此外,教学楼走廊和楼梯等也被喜欢“微运动”的师生充分利用起来。所前二小的同学们在教学楼走廊上放置矿泉水瓶子进行足球绕杆训练。他们跑起来的样子,充满了运动的光彩。



城厢幼儿园的孩子在玩真人版“打地鼠”游戏



新街小学的孩子看动画“跑”起来



彩虹幼儿园的孩子在教室里“穿越火线”

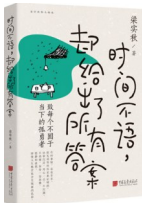


机关幼儿园的孩子在小凳子上“翻山越岭”



所前二小的孩子在走廊上绕杆训练

新书架



一、《自在：关于生活智慧的100个基本》
李筱懿著,中信出版集团,定价59元。“自在”是什么?那是喜欢自己、找到自己之后特有的样子,是从迷茫到清晰,最终确信自我存在感与价值感,在自己感兴趣、认为重要和有意义的事情上有所成就的样子。但“自在”并不是一种容易达到的状态。它需要努力,也需要方法、技巧和智慧。不解决现实问题,人很难获得自在。当李筱懿将过往许多年里,自己经历过的事,对自己有帮助的那些观念、思考、方法娓娓道来,并整理成一套简单明了的生活哲学和方法论时,她希望,在好读的同时,也能让你充满获得感,有所启发,走向自在与幸福。本书并没有长篇大论,内容涵盖作者关于个人成长、职场、社交、沟通、表达、情绪掌控、亲密关系等诸多方面的思考,是她多年来总结并实践的一套方法,希望能够借此帮助读者学到生活的一些智慧,摆脱焦虑,做到不畏、不惑、不乱、不后悔,悠然自在。

二、《金钱》
冯唐著,广东经济出版社,定价58元。本书是冯唐2023年的最新作品,提供能帮助所有人尤其是管理者解决一切难题的思维方式。每个大难题都可以拆解成若干个小难题,每个小难题可以用一个金字塔解决。金钱就是串起所有金字塔的结构化思维和结构化表达。冯唐的管理学是中西合璧的成事学,掌握金钱原理,就能解决无数问题。

三、《时间不语,却给出了所有答案》
梁实秋著,中国画报出版社,定价49.8元。本书全面收录《萝卜汤的启示》《生日》《匿名信》《树犹如此》等44篇梁实秋经典散文作品,一窥其闲逸存真的本色。梁实秋一生,温谦敦厚,不计人言,不畏抨击,守中庸,存童心,始终保持着一份高雅、恬静、淡然。其文字尽显其深沉丰赡圆融的内在世界。透过阅读梁实秋的阶段生活文字,能让人懂得默守初心的要义,居之无倦,行之以忠,熬得住寂寞,沉

得下心,不计过往,只遵守当时本心,在生活中活得更加安定和从容。

四、《人生借阅室》
青山美智子著,湖南文艺出版社,定价52元。本书是一部充满了爱、希望与帮助的故事。看上去不怎么和蔼、友善的图书管理员,经常置身于狭窄的图书借阅室的柜台里,用针扎着一团一团的毛线,做着似乎是羊毛毡般的小手工艺活儿。实际上,她非常善于倾听别人讲述自己的故事与困惑,并为每位来访者精心推荐一本出人意料的书,那些亲切备至的言语和书籍的字里行间,正以温柔的方式,鼓励并改变着他人的人生……

五、《热夜之梦》
乔治·R. R. 马丁著,湖南文艺出版社,定价68元。19世纪,南北战争前夕,密西西比河上梭巡着所有行船人的梦想。无数蒸汽船在这条大动脉水道上竞相追逐,争夺金钱和荣誉,汽笛长鸣,白烟滚滚。就在一场雪难几乎摧毁了阿布纳·马什船

长的航船事业之际,他收到一位神秘人的来信,信中许诺的黄金和一艘可以创造历史的宏伟新船让马什船长难以抗拒。前来寻求合作的约书亚·约克想穿越壮阔的密西西比河,希望马什可以助他一臂之力,唯一的要求就是尊重他的隐私,不怀疑他的决定,无论他的行为显得多么离奇、武断或反常。尽管马什本能地觉察到这项提案中充满了危险的秘密,但他还是决定孤注一掷。他们建造了一艘完美符合马什船长全部梦想的汽船“热夜之梦”。直到新船首航,马什才意识到发生了什么。一路行来,“热夜之梦”号将密西西比挽成一条血河;而它自身,也渐渐变成一条血船。广阔的大河、骇人的传说、沸沸扬扬的废奴运动,无不笼罩在迷雾氤氲的血色月光中。而在这片血色中,诞生了人类伟大的情感:友谊与希望。

六、《狂飙》
徐纪周、朱俊懿、白文君著,青岛出版社,定价68元。2000年,刑警安欣与鱼贩

子高启强相识,而后随着高启强逐渐偏离正途,安欣意识到在京海市社会发展的背后正是以高家兄弟为首的黑恶势力暗流汹涌,两人分道扬镳并展开了长达20年的正邪较量。2021年,在全国开展扫黑除恶专项斗争常态化的背景下,中央督导组雷霆出击,安欣协同专案组彻查强盛集团犯罪团伙及其背后的保护伞,最终京海市得以拨云见日清风正气。本书全景式呈现众生烙印下的正邪较量,以横跨20年的群像叙事方式全景式地展现时代变迁下的黑白较量与复杂人性。同名电视剧《狂飙》于2023年1月在央视8台和爱奇艺同步上映。

以上图书由萧山书城推荐
萧山书城地址:萧绍路1028号(长途汽车站向西100米)
服务热线:82640808
以上图书萧山书城均已面市